

Согласовано: *Маслова*
 Директор: МАОУ СОШ№48
 Пичугиной Л.Б.



Утверждаю:
 Директор ООО "Апелит"
 В.В. Роганов



**Примерное двухнедельное меню бесплатного питания(завтрак) для обучающихся
 1-4 классов на 2024-2025учебный год**

№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. Ценн. Ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг		
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. мг		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг			
1-ая неделя																
1-ый день, понедельник																
Завтрак																
ттк1\2004	Бутерброд с маслом сливочным с сыром	25\10\10	5,8	16,9	13,5	178	0,6	1,2	0,8	1,8	208	176,8	35,5			
35\2003	Каша молочная "Дружба"	200	6,8	6,5	32,8	215,3	0,08	0,9		0,8	140,0	156,0	22,4			
684\2004	Чай с лимоном	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2			
	Фрукт свежий	125	1,9	0,3	12,5	61,3	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45			
	расчет	560	14,7	23,7	73,8	512,6	1,08	18,46	0,9	2,8	223,0	403,4	76,55			
2-ой день, вторник																
Завтрак																
ттк2\19	Чикен-болл (филе кури)	100	12,3	16,9	13,5	178	0,08	2,3	0,4	0,6	204	418	34			
332\2004	Фузилли отварные (макаронны отварные спиралька)	150	5,2	6,2	35,3	220,5	0,01		0,7	6	43,8	9	0,01			
684\2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0		6,6	18,4	50	12,2			
	Хлеб "Чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,27				0,06	23,4	7,38			
	Хлеб "крестьянский", обогащенный ВИТАМИНАМИ	25	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38			

3-ий день, среда

Завтрак

	расчет	500	23	23,9	97,8	641,5	0,63	14,3	1,6	13,8	266,3	503,5	61,0
1\2004	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	25\10	3,9	7,7	13,5	129	0,4	1,2	0,5	2,2	208	178,8	15,2
ттк№	Творожный пудинг с соусом	220\50	27,5	19,7	25,8	318	0,08	12		2,6	144,0	156,0	10,9
684\2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0		4,8	18,4	50	12,2
	расчет	505	31,6	27,4	54,3	505	0,48	25,2	0,5	7,4	229,0	384,8	38,3

4-ый день, четверг

Завтрак

ттк:416\19 94	Биточек мясной (свинина, мяко птицы)	100	15	11,3	9,5	171	240,5	1,2	0,5	2,2	204	48	27
520\2004	Картофельное пюре	150	5,8	11,2	57	212	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3
54-5гн- 2020	Чай ягодный	200	0,4		8,78	60		12,0	0,8	4,9	18,4	50	12,2
	Хлеб "Чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	Хлеб "Чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	500	24,2	22,9	93,28	531,0	241,3	15,6	1,6	9,8	237,0	170,4	66,26

5-ый день, пятница

Завтрак

ттк№:3119 98	Батон с маслом сливочным и сыром	25\10\20	3,2	12	16,4	188	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
ттк"262\19 94	Каша рисовая молочная	200	4,7	7,5	42	296	0,009	2,4	0,4	0,05	204,0	187,4	28
ттк"	Какао напиток "Витолка" с витамином С	200	3,5	3,5	36	96	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	505	15,2	23,6	119,4	702,0	0,318	7,2	1,1	3,55	218,6	316,1	47,7

2-ая неделя

1-ый день, понедельник

Завтрак

ТК № 89	Бутерброд "Школьный" (батон,масло слив. повидло)	10\20\25	2,39	0,9	28	129	0,6	1,2	0,8	2,2	108	176,8	15,2
23\4\2015	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200	6,87	7,3	39	257	0,08	0,9		2,8	144,0	156,0	15,2
630\1994	Чай с молоком	200	3,1	3,2	18	110		12,0			18,4	50	12,2
	Фрукт свежий	110	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	13			0,06	123	7,38
	расчет	565	14,26	11,7	97,5	557,3	0,95	27,1	0,8	5	270,5	505,8	50,0

2-ой день, вторник

Завтрак															
ТТК№43/20	Суфле Рыбка"	100	13,8	11,7	9,57	198	0,07	0,3	0,1	1	22,6	92,6	28,1		
3/3/2015	Картофельное пюре	150	3,6	6	37	220,5	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3		
685/2004	Чай с сахаром	200	0,4		8,78	60		12,0			18,4	50	12,2		
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38		
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0		
	расчет	500	21,2	18,2	76,85	583,8	0,72	14,7	0,9	4,3	55,6	171,8	65,98		
3-ий день, среда															
Завтрак															
ТТК№	Батон "Золотинка"	50	4,39	2,9	12	102	0,01	9,8	0,4	1,9	0,1	34,5	0,1		
54-5-гп-2020	Омлет с картофелем (запеченный)	250	14,5	14,5	20,3	375	0,01	11	0,01	51,46	16,6	1,2	0,96		
	Чай ягодный	200	0,4		8,78	60		12,0			18,4	50	12,2		
	расчет	500	19,29	17,4	41,1	537,0	0,02	32,8	0,4	53,36	35,1	85,7	13,3		
4-ый день, четверг															
Завтрак															
4/13/2015	Бутерброд с маслом сливочным с сыром	25\10/15	5,8	16,9	13,5	178	0,6	1,2	0,8	1,8	208	176,8	35,5		
121/2009	Каша молочная ячневая	200	6	5,3	30,7	215,3	0,08	0,9		0,8	140,0	156,0	22,4		
684/2004	Чай с лимоном	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2		
	Фрукт	125	1,9	0,3	12,5	61,3	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45		
	расчет	560	13,9	22,5	71,7	512,6	1,08	18,46	0,9	2,8	223,0	403,4	76,55		
5-ый день, пятница															
Завтрак															
ТТК№498/20	Копченая куриная с отрубями	100	16	13,3	15,1	262	0,05	3,15		2,8	144,0	156,0	15,2		
04	Рис припущенный	150	4,3	7,2	44,5	264,6	0,01		0,7	6	43,8	9	0,01		
512/2014	Чай с лимоном	200/5	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2		
686/2004	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	123	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38		
	расчет	505	24,3	21,1	99,6	707,6	0,33	15,15	1,2	9,4	206,3	218,1	34,79		
Норма в день															
ИТОГО за 2 недели (среднее)															
			38,5	39,5	167,5	1175,0	0,5	30,0	0,3	4	516,0	876,0	114,0		
			45,6	46,7	178,9	1432,6	1,2	42,0	0,2	4,5	532,0	895,0	115,6		